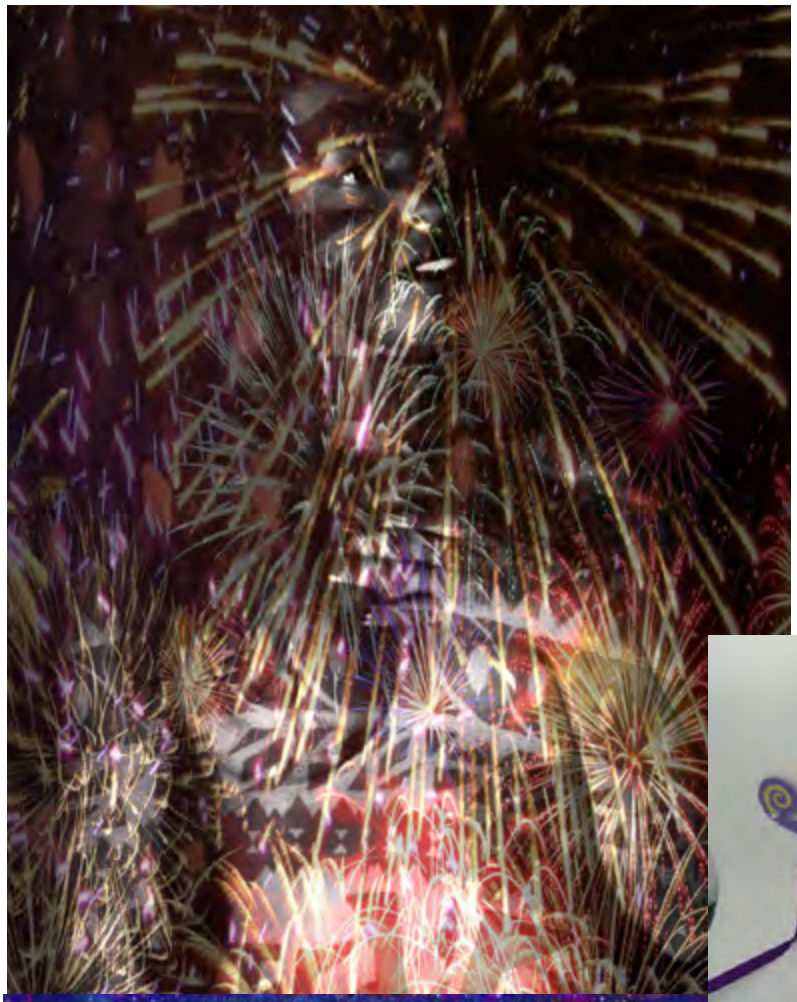
A Revista Oficial da Terapia Holística
Revista TH
Dezembro
Janeiro
2018 - 2019
58
Ano IX
AS MÁSCARAS DO EU
FERIADOS E CONSULTÓRIOS
PROSPERE!
ANGÚSTIA DE FINAL DE ANO
REFLEXÕES



ÍNDICE

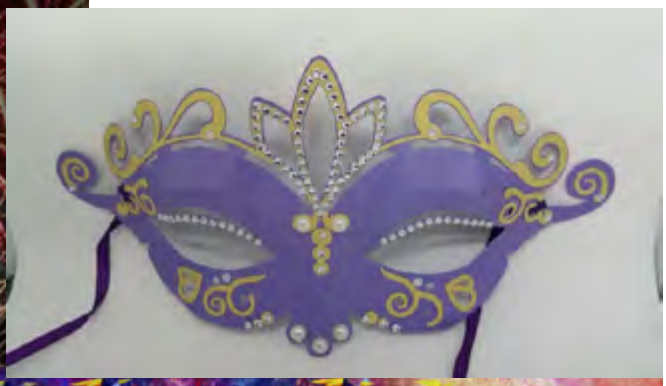
04 Máscaras Do Eu

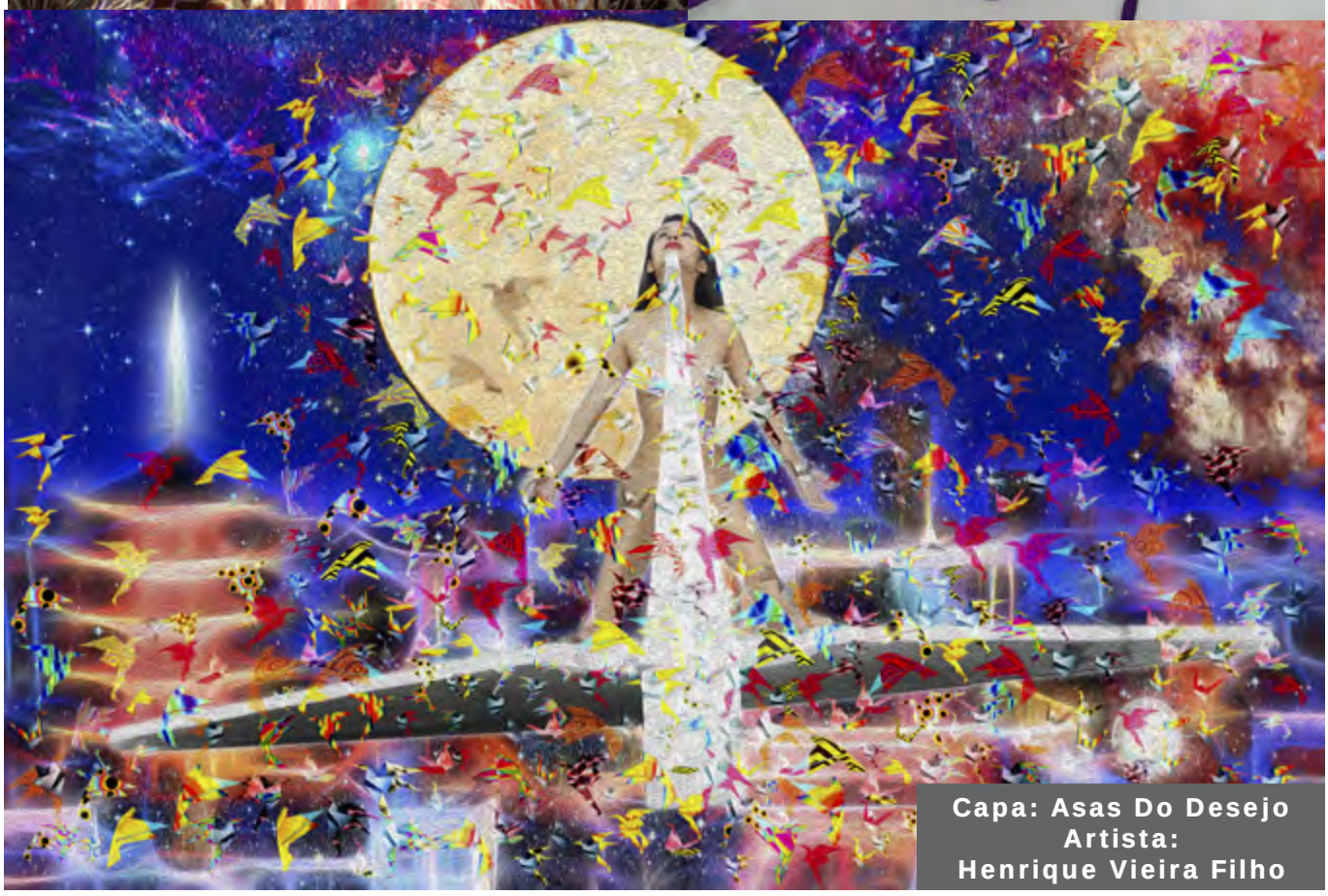
08 Feriados e Consultórios

10 Prospere!

13 Angústia de Fim De Ano

18 Reflexões De Fim De Ano





Capa: Asas Do Desejo
Artista:
Henrique Vieira Filho

Editorial

É com grande prazer que publicamos esta que é a **59a Edição Online da Revista TH, a Revista Oficial da Terapia Holística**.

Nossa capa ilustra a lenda dos mil tsurus (pássaros em origamis) que atendem os desejos e paz, saúde e prosperidade, tão comuns a este período do ano.

Atemporal, o Artigo **"Máscaras Que (Des) Cobrem O Eu**" nos brinda com mais esta sabedoria da psicanálise junguiana.

Já no "clima" desta época, o Artigo "**Feriados e Consultórios**" transmite dicas de como lidar com períodos de recesso.

O tema "**Prospere!**", mais que um desejo, mostra um caminho a ser seguido.

Enquanto que para muitos, [e época de alegrias, fato é que a "**Angústia de Fim De Ano**" alcança uma enorme parcela da sociedade.

E, claro, devemos aproveitar a oportunidade para a gratidão, em "**Reflexões De Fim De Ano**"

Nossos votos de um excelente 2019 a todos!

Henrique Vieira Filho
Jornalista Responsável
MTB 0080467/SP

Edição, Diagramação, Ilustrações e Jornalista Responsável
Henrique Vieira Filho

Organização
SINTE
Sociedade Internacional de Terapia

Homepage
www.revistath.com.br

Contato
www.crt.org.br
contato@crt.org.br

Conselho de Auto Regulamentação da Terapia Holística

Alameda Santos, 211 cj 1403
São Paulo - SP CEP 01419-000
(11) 3171-1913

MÁSCARAS QUE (DES)COBREM O EU

"Arte é a expressão mais pura que há para a demonstração do inconsciente de cada um. É a liberdade de expressão, é sensibilidade, criatividade, é vida" (Jung, 1920).

Realizei esse texto, com a vontade de apresentar aos colegas, uma vivência de Arteterapia em conjunto com a Psicoterapia, acreditando que com essa pequena vivência, os demais colegas se aprofundem e possam levar essa ferramenta para seus locais de trabalho.

Psicoterapia e Arteterapia

Se temos desde os primórdios da civilização humana o conceito de nos expressarmos através da pintura, esculturas, fica bem claro e evidente que trazendo esses elementos lúdicos e ao mesmo tempo tão pessoais a psicoterapia, teremos um complemento ao entendimento do nosso cliente e que ele também consiga seguir o atendimento de uma forma mais palpável.

Utilizando da Arteterapia em nossos consultórios, teremos uma oportunidade de experimentar novas possibilidades de integração, expressão e transformação.

Margaret Naumburg, foi uma das pioneiras em arteterapia, utilizando todos os estudos de psicoterapia.

Trabalhou com seus clientes uma forma bem simples e tão profunda de entendimento. Umas das suas técnicas mais famosa consistia em usar grandes folhas de papel e solicitado que o cliente escolhesse o material a ser usado, tintas, giz, lápis, e desenhar ao redor da página, até ficar satisfeito.

Depois que o desenho é criado, o cliente é então convidado a observar a obra de arte e tentar criar uma outra forma do rabisco.

O cliente é incentivado a mover a página até que uma imagem seja encontrada. uma vez que uma imagem é vista no desenho rabisco, ou pintura, ele ou ela é convidado a colorir dentro. Neste ponto, se o cliente quer falar sobre a obra de arte enquanto criação, ele é encorajado a fazê-lo.

Com base nos estudos de Margaret, no processo de criação, podemos guiar nosso cliente conforme ele desenvolve a obra de arte, seja ela uma pintura sobre o trauma específico ou até mesmo sobre uma situação cotidiana.

Fazendo a projeção de seus conflitos internos, materializando esses sentimentos, podemos, em muitos casos, ter mais eficácia no tratamento, se a pessoa pode desenhar: sonhos, medos, conflitos, memórias; ela pode ela pode encontrar uma forma de expressão que não seja verbal.

Como terapeutas, temos o compromisso com o nosso cliente, razão pela qual devemos sempre ter em mente que os mesmo, são indivíduos únicos.

Que temos conhecimentos, estudo para melhor observá-los e analisá-los, porém nenhum conhecimento em matéria, será efetivo, se não observar e analisar individualmente.

Levando em consideração, que o cliente é o centro de estudos/ atendimento, um dos maiores instrumento de trabalho, seria o próprio terapeuta, que no processo de criação e encontro do cliente, estaria em total transformação e aceitação do mesmo.

Tendo a ponderação de não só ouvir o cliente, mas também, durante a conversa e criação do desenho, observar se a história falada é a mesma história desenhada.

Verificar a relação, e seu significado, de quem criou o desenho, e depois dessa mesma pessoa quando o observou concluído.

Arteterapia

Arteterapia é a utilização de recursos artísticos em contextos terapêuticos. Auxilia a expressar sentimentos, facilita a reflexão.

A finalidade da arteterapia são as mesmas da psicoterapia, sendo então necessário que ambos estudos sejam realizados em conjunto.

O maior debate sobre arteterapia está nas separações bem distintas: Arte em terapia ou Arte como terapia,

Janie Rhyne, notória Arteterapeuta, defendia que o valor terapêutico está tanto no processo de criação, quanto nas possíveis reflexões e elaborações sobre os trabalhos realizados.

Seja na abordagem da Arte como terapia ou em terapia, não podemos negar que se tornou uma grande ferramenta à psicoterapia, a importância de observação da singularidade de cada um, pela linguagem simbólica e análise da mesma.

Podemos verificar, que o ser humano é capaz de perceber, figurar, reconfigurar suas relações consigo e com os outros.

A Sinergia, da arte com a psicoterapia, na junção do processo analítico da pessoa, como a sua forma de se expressar, da integração do estudo com o lúdico. E o mais importante de uma fonte de aprendizado sobre si mesmo.

Máscara e Persona

O simbolismo da máscara, varia em diversas culturas e costumes. É um adereço, que pode ser utilizado como fachada, um disfarce, artístico e até mesmo religioso. Pode esconder ou revelar uma identidade, e quem sabe até transmutá-la.

A máscaras transitam, pela história humana desde muito tempo.

No teatro grego, normalmente utilizadas no teatro, como uma forma de representar as entidade mitológicas.

No oriente, em Bali, elas representam o bem e mal, quando estão duelando.

No carnaval, as máscaras invertem os papéis e não mais escondem as tendências mas sim as expõem. Para os balineses, chineses e africanos, as máscaras não devem ser manipuladas de modo descuidado.

Elas possuem usos rituais, motivo pelo qual devem receber cuidados especiais. No Egito Antigo nas máscaras funerárias, os olhos eram furados nas máscaras simbolizava o nascimento da alma do morto no outro mundo.

Como mencionado anteriormente, a arteterapia andará muito próxima da psicoterapia, razão pela qual precisamos revisitar o conceito de Persona, fazendo a ponte da pintura proposta, com essa máscara social.

Persona, uma palavra derivada do Latim, significa máscara literal. Já no âmbito analitico, significa as “máscaras que todos vestimos para nos sustentarmos em âmbito social.

“Persona é uma espécie de máscara, projetada por um lado, para fazer uma impressão definitiva sobre os outros, e por outro, dissimular a verdadeira natureza do indivíduo”. – C. G. Jung.

As máscaras são símbolos de identificação.

Por apropriação “mágica”, seja na aparência e/ou comportamento e poderes, o usuário desperta de si as características que projetava na figura representada.

Ferramenta de adaptação, recurso de defesa psíquica, todos nos mascaramos em nosso dia-a-dia e o único e verdadeiro risco é o de se apegar aos papéis que exercemos.

Vivência

A proposta para esse contato, singelo, com a arteterapia, será através da pintura. Acredito que essa seja um caminhar para o desbloqueio, pois o cliente será guiado pelas imagens, cores, desenhos, traços, formas e o que mais fluir nesse processo. Conforme ele se entrega a essa experiência, mais dele irá surgindo, mais sentimentos profundos vão emergindo.

Peço aos colegas, que utilizem os material entregue: máscara e lápis de cor.

Como podem verificar é uma máscara simples, um rosto, sem conotação de ser masculino ou feminino, um simples ser humano.

Escolham as cores, sem se preocupar se está correto ou não. Pensem no que desejam criar, se irão desenhar, se irão somente deixar as linhas fluírem, pensem nas máscaras que utilizam no dia a dia, deixe esse sentimento ir fluindo e encontrando outros sentimentos, desejos, se aprofundando mais em você.

Nosso foco está no criativo, um caminho para si, uma nova forma de se expressar. Logo, a criação é o resultado, o que queremos observar é como desenvolvemos esse material, como nos sentimos no processo.

E, por fim, como nos sentimos quando a arte está acabada, quando refletimos sobre a mesma, quando contamos a história da mesma, quando analisamos e fazemos o contraponto: entre a obra, o que sentimos, a história e o que levaremos desse aprendizado.

Nesse processo, estaremos todos vivenciando essa experiência, discutindo os caminhos que estamos trilhando. Conforme o tempo for permitindo, faremos breve explicações sobre as artes apresentadas, garantindo assim um fechamento à vivência.

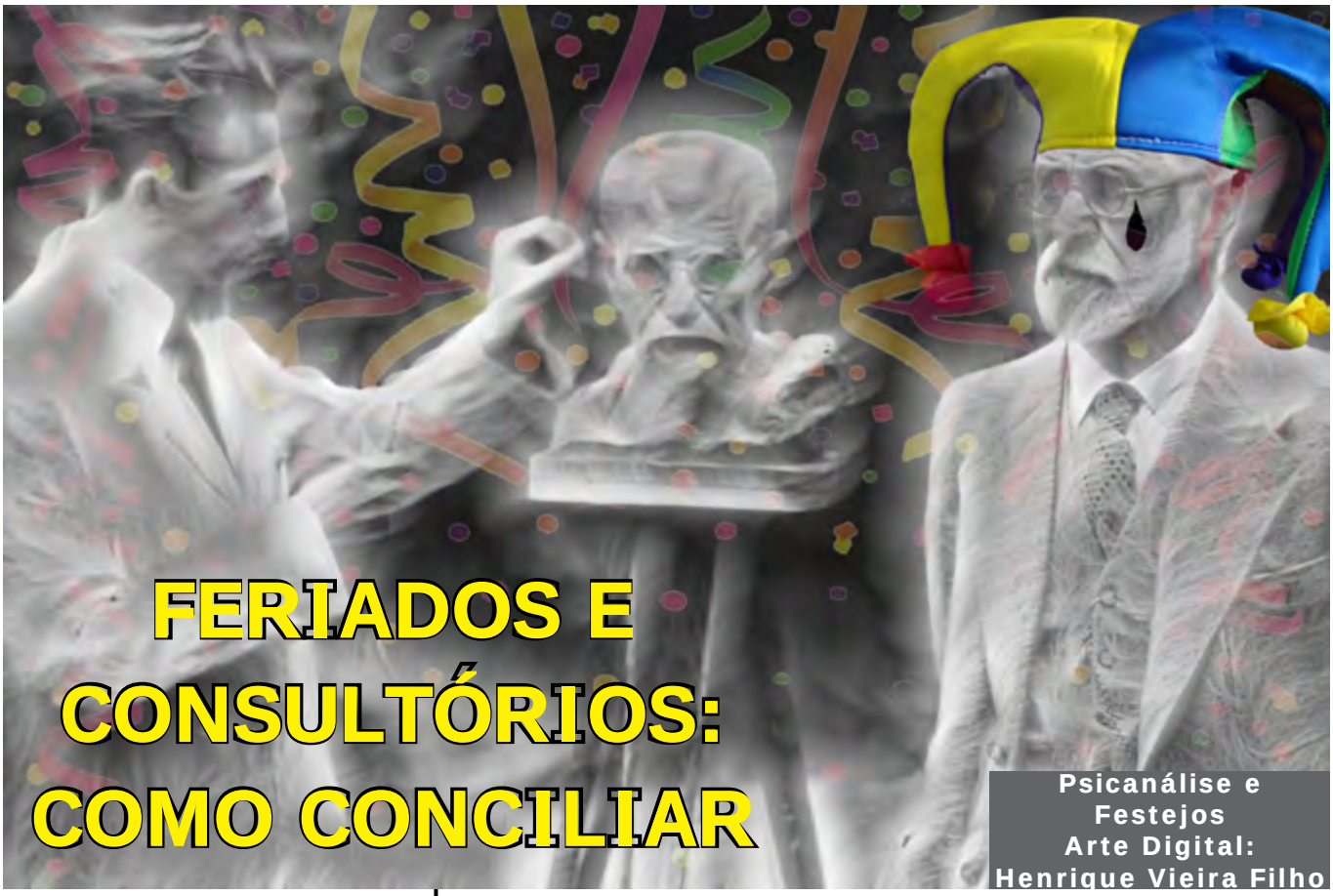
Após a vivência, ficará claro que o arterapeuta, precisa de familiaridade com a linguagem da arte. Que devemos ter o cuidado com as interpretações dos trabalhos de nossos clientes, pois essa análise, irá além de observar as formas, linhas e cores, mas será completada com o escutar o seu cliente e encontrar as mensagens que ele transmitiu nesse processo.

Cabe ao terapeuta, acompanhar o processo de criação, desde aquele silêncio para o início da entrega a atividade, até as suas mudanças de percursos, de escolha de cores e as simples linhas que podem contar tanto sobre o esse momento, que ele deseja retratar.

FABIANA DE MATOS VIEIRA
Terapeuta Holística- CRT 48739

www.fabianamarinho.terapiaholistica.com.br
Trabalha com as seguintes Técnicas:

REIKI E PSICOTERAPIA HOLÍSTICA



FERIADOS E CONSULTÓRIOS: COMO CONCILIAR

Psicanálise e Festejos
Arte Digital: Henrique Vieira Filho

Os feriados são de dupla interpretação para os profissionais...

Os assalariados, pulam felizes, já que não trabalham e ainda assim, recebem...

Já os patrões, profissionais liberais e autônomos em geral, sentem-se prejudicados, pois deixam de receber seus Clientes e, por consequência, tem que lidar com esta redução de sua justa receita.

O **Marketing, que é A Arte de Atrair, Conquistar, Manter e Encantar sua Clientela**, nos traz o conceito denominado **PERECIBILIDADE:**

Mmuitos tipos de produtos podem ser armazenados e acumulados para consumo posterior, caso a demanda caia, sem alteração significativa de seu valor (às vezes, até aumenta de preço com o tempo...).

Em contraponto, a **prestação de serviços** (que é o caso da **Terapia Holística**...) tem seu valor gerado no ato de sua prestação, "desaparecendo", quando, por exemplo, o **Cliente** faltar (que é o que comumente acontece nos períodos de "feriados"...).

Não há como "armazenar" atendimentos para consumo posterior, já que exigem tempo e presença do profissional...

Isto implica também que, mesmo na hipótese de grande procura, existe a limitação física quanto à quantidade de atendimentos possíveis.

Existe alguns procedimentos adotáveis que diminuem as sequelas para os casos onde o Cliente falta às consultas.

É perfeitamente ético, desde que previamente acordado entre as partes, que o profissional seja remunerado neste casos.

No caso da **Psicanálise**, é procedimento padrão.

Afinal, faltar às consultas pode ser uma resistência a certas etapas da terapia e se as ausências não fossem sequer cobradas, funcionaria como um estímulo para que isso se ampliasse.

Já na **Terapia em Estética**, existe uma certa tradição à condescendência quanto a isso.

O **CRT - CONSELHO DE AUTO REGULAMENTAÇÃO DA TERAPIA HOLÍSTICA** possui modelos de contratos, onde se estabelecem as regras que podem ser tantos extremas ("faltou, pagou"), quanto "meio termo" (define-se as condições para que as faltas sejam ou não cobradas).

Outra alternativa interessante para manter receitas durantes os períodos de feriados é de ministrar CURSOS nestas datas, aproveitando justamente que os demais profissionais ("alunos" potenciais...) estarão com tempo livre (feriados => sem atendimento de consultório...) e poderão aproveitar o momento para reciclar seus conhecimentos.

O caso real a seguir refere-se ao Carnaval, mas igualmente pode ser transposto aos demais feriados.

Contando "causos":

Muitos colegas "desperdiçam" o recesso de final de ano...

Freud E O Carnaval
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

Já por vários anos tive bons retornos nestes períodos, organizando **"cursos rápidos"** para grupos originários de outros Estados, que aproveitavam para viajar e se reciclar nestes momentos de pouco movimento em seus consultórios.

Também já auferi bons rendimentos (além de hospedagem "cinco estrelas") organizando **atividades terapêuticas em grupos a hóspedes de hotéis** de luxo, mais interessados em suas qualidades de vida do que em exercitar-se com as festas e participar de comilanças...

Este artigo baseou-se no livro:

Marketing Para Consultórios De Terapia Holística - Autor: **Henrique Vieira Filho** - Terapeuta Holístico - CRT 21001

Que pode ser adquirido nas melhores livrarias, além de, via postal, em www.livroteca.com.br.

PROSPERE!

Crescer
Modelo: Andrea
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

Fim de ano chegando! Com ele fechamos alguns ciclos e damos início ao novo, novos projetos, metas e esperanças.

Nessa fase somos tendenciosos a questionar sobre as escolhas realizadas, no ano que termina, se conseguimos alcançar os objetivos traçados...

Ao fazer esse tipo de reflexão, é comum que muitos se decepcionem com o inatingível, o que causa desencorajamento, e pensamentos pessimistas.

Não desista!

Devemos apostar todas as nossas esperanças no novo ano que se inicia, pois neste talvez não se tenha mais tempo...

Com a chegada do novo ano, reforçadas com as mudanças atuais, as oportunidades surgem quando crermos em nosso potencial, deixando a limitação de crenças em decorrência da atual situação que o país.

Mas, ainda há tempo de fazer escolhas!

"Escolha a TERAPIA HOLÍSTICA!"

Foque no ser humano como um ser integral, mente corpo, emoção...

Trabalhe o reflexo da desarmonia de corpos energéticos!

Todos nós somos governados aos pensamentos de Yin e Yang, porém o excesso dessas energias podem causar desequilíbrios dos princípios que governam o universo que está presente em cada um de nós.

Se o terapeuta desiste de investir em si, que mensagem está transmitindo?

"O que quer que você lute, você fortalece, e o que você resiste, persiste."

Eckhart Tolle

A Prosperidade é um estado cobiçado por quase todos os seres humanos, que desejam atingir padrões de vida que lhe garantam a contínua sensação de contentamento e estabilidade emocional.

Etimologicamente, a palavra “prosperidade” se originou a partir do latim “prosperitate / prosperare”, que significa “obter aquilo que deseja”.

É chegada hora de evoluir, seguir em frente, colocar suas ideias em prática, ser positivista, se algo não sair da maneira que planejou, reveja suas ideias e se autopromova, divulgue-se!

É importante focar para o alto, pois nenhum profissional sai da normalidade se não ousar.

Inspire-se.

Marcella Letícia Ferreira Romero
Terapeuta Holística - CRT 49127

Atua com Psicoterapia Holística e I Ching.

ANGÚSTIA DE FIM DE ANO

Os meios de comunicação em massa imprimem uma "obrigação" de felicidade neste período do ano.

Vendem imagens de pessoas alegres, bonitas, festejando em famílias harmoniosas, todos de bem com a vida.

Quem não se enquadra neste estado de espírito se vê pressionado para "adequar-se", cobrança esta que pode amplificar ainda mais a angústia que sente.

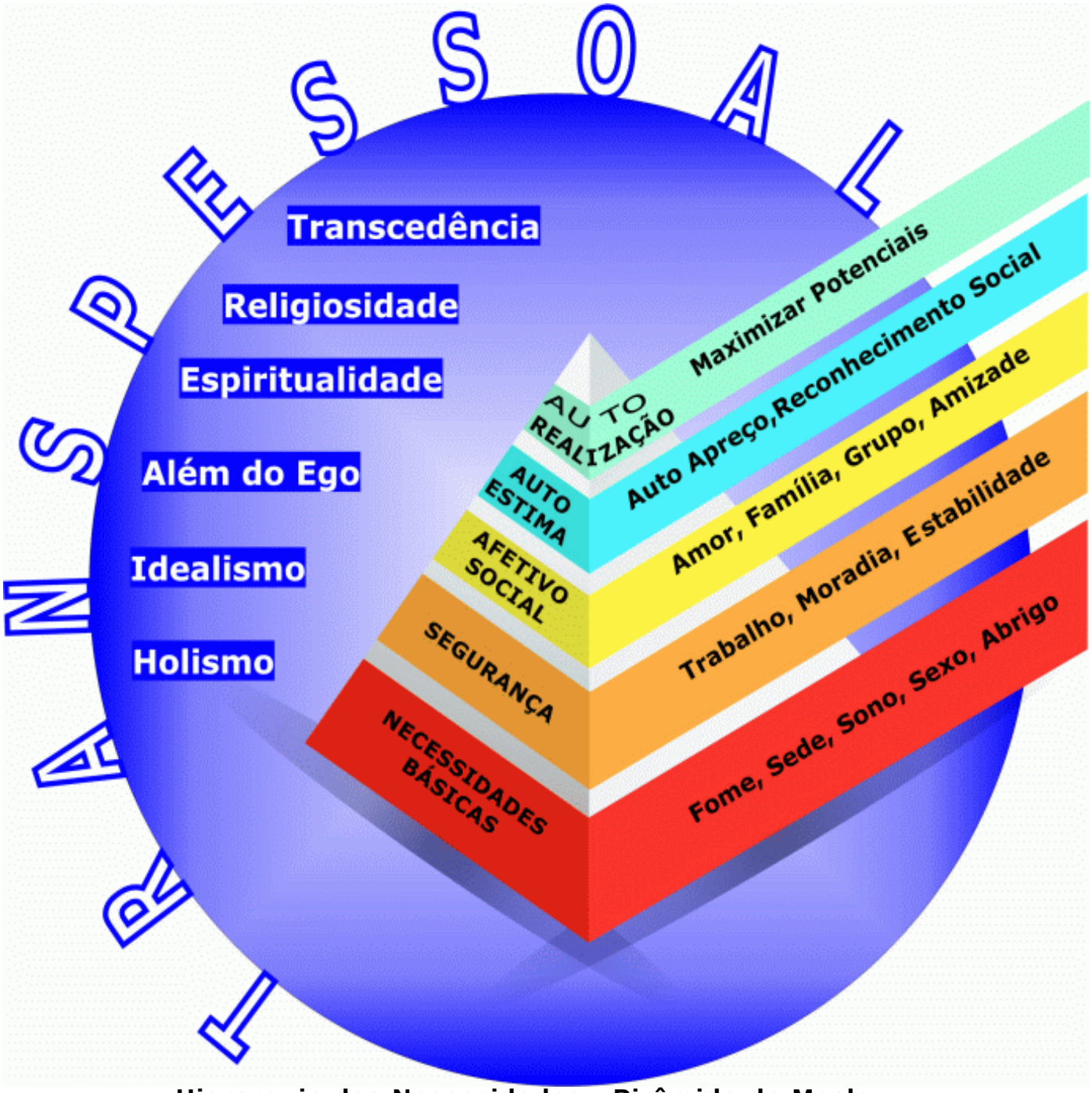
Angustia de Fim de Ano
Modelo: Pamela
Arte Digital: Henrique Vieira Filho

Estes festejos tem origem milenar relacionados ao final do inverno (frio, neve, escassez...) e o retorno do sol (calor, primavera, fartura de alimentos...).

Era uma celebração coletiva pela sobrevivência ao período mais difícil do ano e a esperança que vem com a nova estação.

Em nossos novos tempos, as necessidades básicas de sobrevivência da maioria estão supridas.

Por esta razão, os anseios se voltam para questões mais transcendentes, tais como a satisfação afetivo-social, a auto-estima e a auto-realização.



Hierarquia das Necessidades - Pirâmide de Maslow -
Arte Digital: Henrique Vieira Filho

A idéia de que estamos no “final” de um ciclo, via de regra, conduz a um “balanço de resultados” e, geralmente, a constatação é de que ficamos abaixo de nossas expectativas.

Em uma das variantes da mitologia natalina, a figura de Papai Noel é inseparavelmente relacionado à de seu ajudante, o qual carregava um saco para levar embora as crianças que não se comportaram bem durante o ano.

A versão foi sutilizada com o tempo e a sacola agora traz presentes para os bem comportados, enquanto os outros, nada recebem...

Ou, quando muito, uma pedra de carvão, alertando que não fez por merecer.

Só a permanência oculta, mas ainda efetiva, da face severa e punitiva do velho Noel justifica que a ele sejam entregues em sacrifício os prazeres orais mais regressivos aos quais é preciso renunciar para crescer.

Bicos e mamadeiras são sacrificados anualmente no altar natalino em nome do Papai Noel.

A decoração natalina erige ostensivamente a rubra representação paterna à categoria de imagem incessantemente repetida.

Cada casa tem que ter o seu, pendurado dos mais diversos jeitos, ele sempre tem que estar presente, o onipresente pai que chega com o fim do ano.

O pai protege, mas ensina a crescer, dá mas exige que se conquiste.

Se muitos pais modernos sonegam ou procrastinam esta tarefa, bem vindo seja o Papai Noel a desempenhá-la antes que o ano acabe e os balanços anuais desabem sobre nossas sempre parcas realizações.

(Extraído do "Correio da APPOA", número 64)

Existe introjetado em todo ser humano a "cobrança", a autocrítica, em grau menor ou maior e, para este último caso, o período de festas amplifica ainda mais a sensação de "frustração", perante as realizações não conquistadas que, não raro, ofuscam a percepção do que de positivo aconteceu.

O final do ano atua como "término de prazo" para concluir as metas almejadas.

Precipita um "julgamento" de que não fez por merecer, somando a sensação de culpa, às emoções de tristeza e até mesmo raiva, que parecem ter menos "espaço" de aceitação nestas épocas em que ser feliz se torna mais uma "obrigação" que não foi possível cumprir, retroalimentando a angústia pelo sentimento de inadequação.

No campo afetivo, cada um elabora suas "perdas" (mortes, separações, enfermidades, acontecimentos traumáticos, etc...), seus "lutos", de formas distintas, cuja duração não ocorre com "prazo", nem "data" pré-definidos para encerrar.

Porém, a sociedade "exige" que se festeje esse período, pressionando quem "ouse" estar em outra "sintonia" emocional. Entes queridos e próximos se esforçam para "impor felicidade", via de regra, na melhor das intenções, mas impedem a pessoa de vivenciar sua tristeza e, por consequência, de elaborar os acontecimentos e "crescer" com o processo.

Este período de festas também "exige" família perfeita, completa e harmoniosa, compartilhando presentes, refeições, sorrisos e abraços.

Mas, o que fazer com todas as brigas, os traumas, as mágoas, as agressões (emocionais e físicas nos mais variados níveis de gravidade...) ?

Apesar da incontestável beleza do ideal do perdão, a realidade deve ser aceita de que a superação vai muito além da intenção.

Quantos relatos já presenciei, em consultório, do terrível sofrimento de pessoas que se viram obrigadas a permanecer, lado a lado, junto a seus agressores, por serem "família" e estarem "festejando", tudo em nome do "espírito natalino".

E ainda "exigiam" sorrisos e abraços a serem sobrepostos ao pavor, ao ódio, à humilhação sentidas...

Em menor grau de traumaticidade, existe outras "cobranças" sutis que afloram nestes momentos em que se exije a "família padrão" propagandeada pelos meios de comunicação: os solteiros, os casais sem filhos, os que ainda não decidiram pela carreira ou optaram por uma não convencional...

Enfim, todos que não se enquadram no "retrato padrão" tendem ao sentimento de rejeição.

"

A festa de natal convoca cada um para que assuma seu lugar na família.

A ceia presente ou ausente, mais ou menos lauta ou festiva, termina sendo para todos uma espécie de teste.

Durante o ano podemos variar e ensaiar posição frente à família, mas na festa de natal o peso dos lugares está dado.

Para os namorados em qual família passar é um drama, para os solteiros ainda maior pois lhes é cobrado, ainda que ninguém lhe diga nada, a sua solidão.

Sabemos todos que é ali o dia de mostrar as melhores intenções quanto à continuação da família.

"

(Extraído do "Correio da APPOA", número 64)

Claro, muitas pessoas realmente se sentem bem neste período do ano.

Outrossim, este artigo é para observar que este "espírito festivo" não é aplicável a todos.

Muitos estão mais para negar sua dor, do que sinceramente alegres.

Pressionados pelas pessoas próximas, bombardeados pelos meios de comunicação que "vendem" a obrigação de ser feliz, seja pelas propagandas de momentos perfeitos, ou pela avalanche de filmes e músicas que remetem ao tema, quantos de nós utilizam de recursos capazes de "diluir" seus reais sentimentos e simular o "espírito festivo": consumismo exarcebado, festanças, excessos alimentares, drogas (bebidas, cigarros, entorpecentes, alucinógenos, etc, etc...).

Nestes casos, não raro, assim que cessam as emoções artificiais, o re-contato com as verdadeiras costumam ser ainda mais sofridos.

Nós, Terapeutas Holísticos, assim como muitos outros profissionais que também atuam com Psicoterapia, comumente interrompemos as atividades de consultório justamente nestes períodos festivos.

Temos a obrigação de nos dar conta que são momentos extremamente críticos para boa parte de nossos Clientes.

O ideal é que se trabalhe previamente sobre o tema, trazendo à pauta na Terapia a questão das festividades e que se desenvolva recursos capazes de amparar e harmonizar, para um melhor enfrentamento.

Por exemplos, vivências e/ou psicodramas, onde exercícios de imaginação conduzam o Cliente para as festas e situações de família, possibilitando a análise das reações, perspectivas e anseios, como um "treino" do que pode ocorrer, vivenciado no ambiente seguro de consultório.

Outro bom recurso são as essências florais, bem escolhidas e personalizadas (não existe "floral para fim de ano"; cada caso é um caso, cada momento do Cliente, uma composição única e diferenciada de essências..), ou, na impossibilidade de acompanhar o quadro emocional no período, utilizar do Rescue Remedy (sistema Bach), tradicionalmente aplicado em situações emergenciais.

Na verdade, TODAS as técnicas podem ajudar e muito, pois, quanto mais harmonizado o indivíduo, melhores serão suas condições em lidar com as adversidades.

E para todos os que leram este texto, desejo um ótimo período de festas !

Em tempo: **SEM nenhuma obrigação de ser feliz !**

Henrique Vieira Filho - Terapeuta Holístico - CRT 21001,

é autor de diversos livros da profissão, ministra aulas na **CEATH - Comunidade de Estudos Avançados em Terapia Holística**.

contato@henriquevieirafilho.com.br

REFLEXÕES DE FIM DE ANO

Te convido a colocar sua mente para refletir seus planos, revisitar o que já realizou e o que deseja ainda realizar.

Pensar e analisar no que deu certo e como foi para você essa sensação de dever cumprido?

Se sentiu realizado ou já com vontade de entrar em outro projeto?

Deu tudo certo, você conseguiu um tempo para pensar sobre o caminho para dar certo o que te motivou nesse projeto...

Aproveite essa energia positiva, para projetar os próximos passos ou novas direções que essa energia boa deve ir...

Pensar e analisar no que deu errado. Escolheu um projeto e ele não deu certo, analisou com carinho o que levou esse projeto ao fracasso?

Conseguiu um tempo para absorver cada aspecto que levou a um projeto que não lhe rendeu um bom fruto.

Estamos no momento certo para refletirmos nossos nossos planos, em tudo que deu certo e errado, se temos tanto carinho em cuidar do outro, devemos ter conosco também, analisar as ações que levaram um projeto a ser sucedido e outro não.

Definir quais são as ações que devemos tomar para ou manter o projeto vivo ou encerrar o que não está indo tão bem.

Autovalorização ajudará nessas fases de analisar a jornada, escolhas e vontade. Tudo isso está fortemente ligado ao amor, pois não existe prosperidade sem um coração que deixa a energia fluir.

Vamos ao pequeno exercício, em voz alta agora, uma por vez: sinalizem 03 coisas que você é de mais importante e significativo, o que vier a mente.

Vou dar exemplos: organizada, boa ouvinte, correta...

Vamos lá, todos juntos... Aproveitem essas maravilhas que vocês são, reconheçam seus valores, o que te faz ser o que vocês são.

Tudo o que realmente importa localiza-se dentro de nós, podemos no ocupar com muitas tarefas e situações, mas o que nos fará reconhecer de fato nosso propósito na vida, está no nosso íntimo.

Direcionando nossas intenções nas tarefas do dia a dia, colocamos ordem e com isso nos ocupamos mais em nos auto conhecer e nos conectarmos com nossas questões mais profundas.

O segredo está nos detalhes, quando prestamos atenção nos pequenos detalhes que compõem o todo, tudo fica mais nítido e entramos em contato com nosso propósito.

Sempre tive afinidade com ajudar o próximo, estar ligada com rotinas e organização. Com isso, senti o meu chamado para o mundo da terapia holística muito cedo, fui conhecendo, aprendendo e resgatando em mim conhecimentos ancestrais, mas ainda não era hora de ser minha profissão.

Abandonei esse caminho, entrei de vez na área administrativa e com isso fui sucedida em todas as empresas que trabalhei e nas que ainda trabalho.

Tenho muito carinho, por toda a jornada que me fez ser o que sou. E mesmo sendo feliz, no meu trabalho, senti no meu íntimo a necessidade e a hora de retomar meu antigo sonho, terapia holística.

E estou novamente no meu propósito, na hora certa, com a firmeza necessária e com toda a bagagem que eu tenho e com as que ainda terei..

Conto um pouco da minha história, pois ela deve ser muito parecida com a de muitas de vocês, que podem se sentir perdidas, ou com sonhos na gaveta e sem a coragem de embarcar de vez nesse sonho, ou até mesmo nem lembrando mais desse antigo sonho.

Sejam gentis com vocês, vão em busca do seu propósito, resgate o que te faz ser você, esse ser iluminado, cheio de energia para compartilhar.

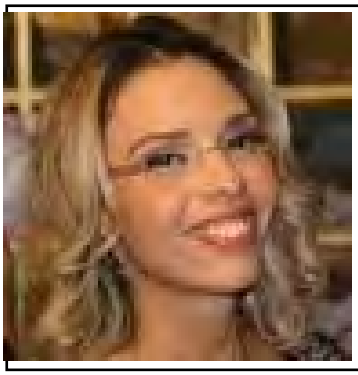
Muitas vezes a vida nos prega peças, e esse momento no Brasil, político e econômico, nos atingem também. Vamos absorvendo essa energia que está caótica, nos levando a direção de sentirmos medo, medo até de sermos nós mesmos.

Mas, devemos resgatar nossa força, nos conectarmos com nosso sagrado, com nosso íntimo, nos alinhamos com pessoas que tenham a mesma vibração energética que a nossa.

Faço o convite de serem gratos, gratos pelas coisas mais simples, lembra que falei que o segredo está nos detalhes, então aprenda a reconhecer que mesmo nos dias mais escuros, até pela escuridão temos que ser gratas, afinal ela nos ensina que ela existe, nos ensina a como superá-la e até mesmo como ajudar outros a superarem também.

Se propósito significa intenção/sentido, coloque intenção no seu dia a dia, nas suas escolhas e se possível até no que não pode escolher, que fará sentido, abrirá caminho para a sua jornada e autoconhecimento.

Grata pela oportunidade de estar com vocês, por partilhar.



FABIANA DE MATOS VIEIRA
Terapeuta Holística- CRT 48739

www.fabianamarinho.terapiaholistica.com.br

Trabalha com as seguintes Técnicas:

REIKI E PSICOTERAPIA HOLÍSTICA

Livroteca

A Livraria da Terapia Holística

www.livroteca.com.br

contato@livroteca.com.br

Telefone / Whatsapp:
11 - 93800-1262

pagseguro 12x VISA 12x MasterCard 12x 12x 12x Hipercard 18x